



Navodila in priporočila so namenjena **plesnim učiteljem, plesalcem in staršem plesalcev**, ki se udeležijo plesnih vaj in treningov v Plesnem studiu Guapa, Sokolska ulica 7, Ivančna Gorica in želimo, da se jih dosledno držite.

Virus SARS-CoV-2, ki povzroča COVID – 19, se med ljudmi širi kapljično s kašljanjem, kihanjem, s tesnimi stiki ali preko onesnažene površine. Nahaja se tudi v aerosolu v bližini okuženega. Virus SARS-CoV-2 v telo vstopa preko nosne, ustne in očesne sluznice, zaradi česar je potrebno dosledno upoštevati ukrepe za preprečevanje kapljične in kontaktne okužbe. Najpomembnejši so ukrepi higiene rok, kašlja, vzdrževanja ustrezne razdalje med osebami (vsaj 1,5 metra) ter razkuževanje površin.

NAVODILA ZA PLESALCE IN NJIHOVE STARŠE

- Plesalci ne hodijo na treninge, če imajo znake akutne okužbe dihal (npr. izcedek iz nosu, kihanje, kašljanje, bolečine v žrelu, povišana telesna temperatura, bolečine v mišicah ...).
- Plesalci ne hodijo na treninge, če živijo z osebo s potrjeno boleznijo COVID-19, ali jim je bila zaradi tesnega stika z bolnikom s COVID-19 (doma ali drugje) odrejena karantena.
- V primeru, da plesalec med treningom začuti začetne znake okužbe dihal (npr. izcedek iz nosu, kihanje, kašljanje, bolečine v žrelu, povišana telesna temperatura) takoj obvesti plesnega učitelja in ta starše, da čimprej zapusti plesni studio.
- V primeru, da plesalec zboli, ostane doma in o tem obvesti odgovorno osebo PK Guapa 031 538 741.
- Plesni učitelji pričakajo plesalce spodaj in jih pospremiijo v garderobo. Starši ne smejo v stavbo.
- Starši, skrbniki in druge osebe, ki niso neposredno udeležene v proces treninga, nimajo vstopa v Plesni studio Guapa.
- Ob vstopu je obvezna uporaba zaščitne maske (12 let+), vse do pričetka treninga. Ob vstopu v dvorano si vse osebe razkužijo roke. Razkužilo se nahaja na levi, takoj ko vstopite skozi vrata garderobe.
- Vsi plesalci si pred pričetkom razkužijo ali umijejo roke. Plesalci uporabljajo svoje bidone. Po vodo in na wc grejo posamično.
- Vrata v garderobo so odprta 5 min pred pričetkom in še 10 minut po začetku treninga, nato plesni učitelj vrata garderobe zaklene.
- Plesalci se v garderobi le preobujejo in grejo takoj naprej v dvorano, kjer se usedejo na tla na svoje mesto.
- Nahrbtniki se odlagajo na klopce ali obešalnike, katere po vsakem treningu plesni učitelj razkuži.
- Plesalci skrbijo za ustrezno in redno higieno rok ter higieno kašlja. Plesni učitelji so zgleden vzor plesalcem.



- Med plesnimi vajami se čim manj dotikamo.
- Plesni učitelji obvezno prezračijo prostor in razkužujejo pred prihodom in in po odhodu skupine iz dvorane. Pripravijo prostor za naslednji trening.
- Po končanem treningu, plesni učitelji odprejo vsa okna. Predno naslednji plesalci vstopijo v dvorano, jih ZAPREJO!
- Po končanem treningu plesni učitelji otroke postopoma pospremijo v garderobo, kjer se uredijo in odidejo. Starši otroke prevzamejo zunaj.

NAVODILA ZA PLESNE UČITELJE IN OSEBJE PK GUAPA

- Plesni učitelji ne hodijo na treninge, če imajo znake akutne okužbe dihal (npr. izcedek iz nosu, kihanje, kašljanje, bolečine v žrelu, povišana telesna temperatura, bolečine v mišicah ...).
- Plesni učitelji ne hodijo na treninge, če živijo z osebo s potrjeno boleznijo COVID-19, ali jim je bila zaradi tesnega stika z bolnikom s COVID-19 (doma ali drugje) odrejena karantena.
- V primeru, da plesni učitelj med treningom začuti začetne znake okužbe dihal (npr. izcedek iz nosu, kihanje, kašljanje, bolečine v žrelu, povišana telesna temperatura) takoj obvesti drugega pedagoga in čimprej zapusti plesni studio.
- V primeru, da plesni učitelj zboli, ostane doma in o tem obvesti odgovorno osebo PK Guapa 031 538 741.
- Plesni učitelji skrbijo za ustrezno in redno higieno rok ter higieno kašlja in so zgleden vzor plesalcem.
- Plesni učitelji pričakajo plesalce spodaj in jih pospremijo v garderobo. Starši ne smejo v stavbo.
- Starši, skrbniki in druge osebe, ki niso neposredno udeležene v proces treninga, nimajo vstopa v Plesni studio Guapa.
- Ob vstopu je obvezna uporaba zaščitne maske (12 let+), vse do pričetka treninga. Ob vstopu v dvorano si vse osebe razkužijo roke. Razkužilo se nahaja na levi, takoj ko vstopite skozi vrata garderobe.
- Plesalci se v garderobi le preobujejo in grejo takoj naprej v dvorano, kjer se usedejo na tla na svoje mesto.
- Nahrbtniki se odlagajo na klopce ali obešalnike, katere po vsakem treningu plesni učitelj razkuži.
- Vrata v garderobo so odprta 5 min pred pričetkom in še 10 minut po začetku treninga, nato plesni učitelj vrata garderobe zaklene.
- Vsi plesalci si pred pričetkom razkužijo ali umijejo roke. Plesalci uporabljajo svoje bidone. Po vodo in na wc grejo posamično.



SPLOŠNA NAVODILA IN PRIPOROČILA ZA VARNO VADBO V GUAPA STUDIJU V ČASU EPIDEMIJE

- Plesni učitelji obvezno prezračijo prostor in razkužujejo pred prihodom in in po odhodu skupine iz dvorane. Pripravijo prostor za naslednji trening.
- Po končanem treningu, plesni učitelji odprejo vsa okna. Predno naslednji plesalci vstopijo v dvorano, jih ZAPREJO!
- V primeru zračenja med treningi, otrokom prepovejo nagibanje čez okno. Nikoli ne zračimo in zapustimo prostor, če so plesalci v prostoru. Plesni učitelji preprečijo gledanje skozi zaprto okno, da se glave ne zbirajo na kupu.
- Plesni učitelji plesalcev ne puščajo samih v dvorani.
- Po končanem treningu plesni učitelji otroke postopoma pospremijo v garderobo, kjer se uredijo in odidejo. Starši otroke prevzamejo zunaj.
- Med plesnimi vajami se čim manj dotikamo.
- Plesni učitelji večkrat seznanijo otroke s pravili.
- V primeru zamude plesnega učitelja, le-ta obvezno vsaj 15 min prej obvesti drugega plesnega učitelja ali odgovorno osebo, da ga nekdo nadomesti ali nekdo drug pride odpret dvorano in prevzame plesalce. Če drug plesni učitelj pride le odpret dvorano, prav tako upošteva vsa navodila. Plesalce pripravi na trening, jih ogreje ali prevzame trening (po dogovoru).

Šentvid pri Stični, 24. 9. 2020

PK Guapa